



240 gram
groenten per
portie *

Groene kool bakjes met vegan gehakt en aardappels

Groene kool (of savooiekool) zit boordevol vitamine K en C. Verder bevat kool ook veel foliumzuur (vitamine B11) en vitamine A. Naast het feit dat groene kool gezond is, heeft het ook een genezende werking. Van oudsher worden koolbladeren op wonden gelegd. Het blad zou het genezingsproces van een (schaaf)wond, schram of blauwe plek kunnen versnellen.

30 min | 663 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Groene kool	st	0.5	1	1	2
Rozijnen	g	15	25	40	50
Vegan gehakt	g	60	120	180	240
Pinda's ongezoeten	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	tl	1	2	2	3
Sojasaus of tamari	el	1	2	3	4
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in stukken en kook ze in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en zet opzij.
2. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Verwijder de bladeren van de kool, was onder de kraan en laat goed uitlekken. Bewaar een aantal niet al te grote bladeren om later als bakje te gebruiken en te vullen. Snijd de rest van de bladeren in kleine reepjes. Laat de rozijnen wellen in een bakje met lauw water.
3. Verhit olie in een ruime wok of bakpan. Fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Bak het vegan gehakt enkele minuten mee. Voeg de kleingesneden groene kool toe en roerbak mee totdat de kool slinkt (na 8-10 minuten). Pers de knoflook erboven uit.
4. Giet het water van de rozijnen af en schep ze door het groene koolmengsel. Proef en breng op smaak met paprikapoeder, sojasaus, zout en peper.
5. Snijd de aardappels kleiner en schep door het groene koolmengsel. Verdeel alles over de groene kool bakjes. Of serveer de aardappels ernaast.

Tip: Het is ook lekker de aardappeltjes te bakken. Heb je groene kool over? Maak eens groene kool chips in de oven. Hussel de kool met olie en specerijen en bak in circa 10 minuten krokant op 180 °C.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

